

**GRATIS
GIDS**



Bachbloesems

Welke mix of remedies kiezen ?

Stijn Van Keer

Bachbloesemtherapeut
stijn@bachbloesems.eu
www.bachbloesems.eu



Huisgemaakte Bachbloesem Mixen

Een overzicht van mijn verschillende Bachbloesem mixen welke u eenvoudig kan bestellen via mail: stijn@bachbloesems.eu of online op www.bachbloesemwinkel.be

Met de actiecode **BW16** geniet u éénmalig **10% extra korting**.

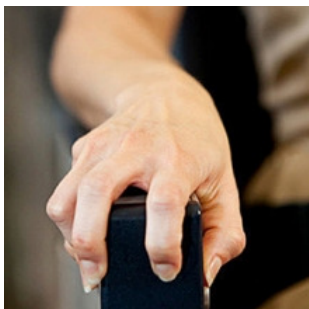
Hoeveel flesjes ?	Dosering ?	Kostprijs ?
1 flesje = 1 maand Resultaat kan je al merken na enkele dagen tot weken. Een kuur van 3 maanden is aanbevolen.	6x4 druppels / dag Rechtstreeks in de mond of in een glaasje water. Tip: Doe de dagdosis in een fles water om deze gedurende de dag op te drinken.	1 flesje = 29,95€ Ergens anders goedkoper ? Laat het mij weten. Bestel nu, betaal later! U hoeft pas te betalen nadat u de bestelling ontving.
- AANBEVOLEN - Een voordeelpakket van 2 of 3 maanden		
 2 flesjes 59€ + rescue 20ml Uw voordeel: 20,90€	 3 flesjes 79€ + rescue 50ml Uw voordeel: 40,80€	

1. Bachbloesems bij angsten



Mix Angstig

- voor wie snel angstig of bang is
- voor meer innerlijke rust
- om jouw zenuwen onder controle te houden
- bij vermijdingsdrang
- voor een betere algemene stressbestendigheid
- kan gebruikt worden als bijkomende ondersteuning bij angstoornis of fobie



Mix Vliegangst

- ondersteunt om jouw vliegangst te overwinnen
- om vooraf niet te piekeren of te tobben
- tegen angst en paniekgevoelens bij opstijgen en landen
- om jouw zenuwen onder controle te houden tijdens de vliegreis
- voor meer vertrouwen in de situatie en goede afloop
- voor meer algemene stressbestendigheid





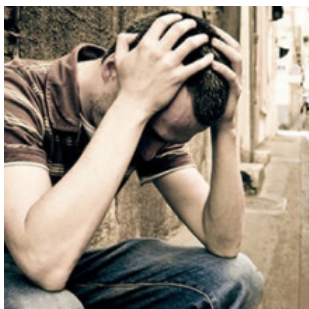
Mix Paniekaanvallen

- ondersteunt bij angst en paniekaanvallen
- bij vermijdingsdrang
- bij angst om de controle over zichzelf te verliezen
- om jouw zenuwen onder controle te houden
- tegen piekeren en angstige gedachten



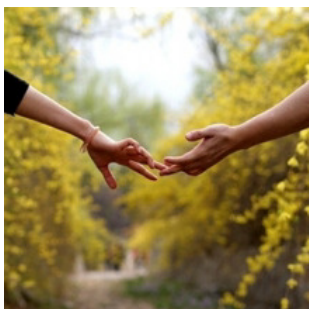
Mix Rijangst

- voor wie angstig wordt tijdens het autorijden, autosnelwegen of files
- bij angst en paniekgevoelens bij confrontatie met de autosnelweg
- stopt gevoelens van 'beklemming' of angst om 'iets' te krijgen onderweg
- stopt voorafgaande negatieve en angstige gedachten
- om jouw zenuwen meer onder controle te houden



Mix Faalangst

- om meer zelfvertrouwen te krijgen en te geloven in zichzelf
- tegen negatief denken en tobben als 'het gaat toch niet lukken'
- om niet op te geven bij een kleine tegenslag
- om de zenuwen onder controle te houden
- zorgt voor meer stressbestendigheid



Mix Bindingsangst

- om je gemakkelijker te durven binden
- om angst en twijfels weg te nemen en de stap te wagen
- voor meer openheid en toegankelijkheid
- om nare of slechte ervaringen op gebied van relaties los te laten
- voor meer vertrouwen in de toekomst



Mix Verlatingsangst

- om verlatingsangst te overwinnen
- om gemakkelijker alleen te kunnen zijn
- om niet meteen te panikeren of het ergste te vrezen
- om nare ervaringen los te laten
- om de zenuwen onder controle te houden



2. Bachbloesems bij kinderen



Mix Hyperactief en Verstrooid

- meer concentratie en aandacht in de klas
- meer innerlijke rust
- minder wisselende stemmingen en impulsiviteit
- minder uitbarstingen en opstandigheid
- minder nood aan aandacht of aanstellerij
- bijkomende ondersteuning bij ADD en ADHD – Geen geneesmiddel



Mix Bedplassen

- om te stoppen met plassen in bed
- neemt emotionele spanningen weg
- zorgt voor minder angst en stressgevoelens
- stopt frustratie en schaamtegevoel (wat opnieuw een aanleiding kan zijn)
- zorgt voor minder gevoeligheid
- om nare gebeurtenissen te verwerken



Mix Puberteit

- algemene ondersteuning van de puberteit
- meer verdraagzaamheid en kalmte
- tegen prikkelbaarheid en wisselend humeur
- zich minder afzetten tegen ouders en gezag in het algemeen
- voor zelfaanvaarding en een positief zelfbeeld



Mix Studie & Examens

- zorgt voor meer concentratie en een beter leervermogen
- voor meer motivatie en daadkracht (tegen uitstelgedrag)
- tegen faalangst en onzekerheid
- meer doorzettingsvermogen en wilskracht
- neemt stress en spanningen weg voor en tijdens de examens





Mix Sociaal Contact

- om vlotter te zijn in de sociale omgang
- minder afstandelijk en teruggetrokken
- meer aanpassingsvermogen bij 'nieuwe situaties'
- een beter zelfbeeld en meer assertiviteit
- minder frustratie en stressgevoelens
- bijkomende ondersteuning bij ASS (autisme) – Geen geneesmiddel



Mix Ongehoorzaam

- meer innerlijke rust en kalmte
- minder dominantie en beter om te gaan met gezag
- voor meer verdraagzaamheid in het algemeen
- om minder snel boos of opvliegend te worden
- minder koppigheid



Mix Scheiding bij kinderen

- om de scheiding van de ouders beter te verwerken
- voor een beter aanpassingsvermogen bij deze nieuwe gezinssituatie
- om gevoelens van heimwee en verdriet te stoppen
- tegen schuldgevoelens, frustratie en boosheid
- om niet het gevoel te hebben dat ze 'partij' moeten kiezen



Mix Huilbaby's

- om de baby rustiger te maken
- om het geboortetrauma te verwerken
- om beter te slapen
- minder angsten
- de 'nieuwe wereld' beter aan te kunnen



Mix Verandering en Heimwee

- voor een beter algemeen aanpassingsvermogen
- om heimwee te stoppen (bijv op kamp, internaat, na verhuis...)
- om zich vlotter aan te passen bij een nieuwe situatie of veranderingen
- om eventueel verdriet of angst te stoppen
- voor meer innerlijke rust en minder stress



3. Bachbloesems bij stress



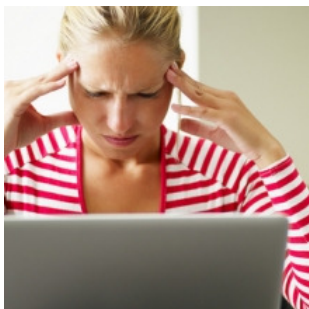
Mix Stress en Spanningen

- voor een algemene betere stressweerstand
- voor meer geduld en minder prikkelbaarheid
- tegen negatief denken en gepieker
- tegen nervositeit, gejaagdheid of angsten
- ter ondersteuning bij stressgerelateerde aandoeningen
- voor een goede nachtrust



Mix Vrijer Ademhalen

- om rustiger en kalmer te worden (= rustiger ademen)
- om vrijer te ademen
- voor een betere algemene stressweerstand
- stopt angst, spanningen en paniekgevoelens
- minder angst om de controle te verliezen
- bijkomende ondersteuning bij hyperventilatie - Geen geneesmiddel



Mix Concentratieproblemen

- een beter concentratievermogen
- minder snel afgeleid zijn, meer aandacht
- minder vergeetachtigheid
- meer efficiëntie en een betere productiviteit
- minder stress of innerlijke spanningen



Mix Hoogsensitief

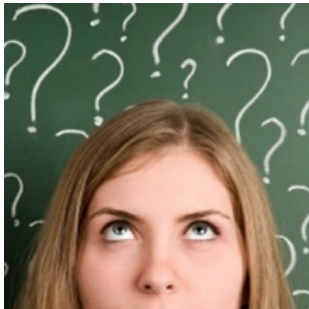
- ondersteuning bij HSP en hoog sensitieve personen
- minder gevoelig voor externe prikkels
- minder stress, prikkelbaarheid en frustratie
- meer emotionele stabiliteit
- minder overgevoeligheid





Mix Overwerkt

- om terug op krachten te komen, zowel fysiek als mentaal
- voor een frisse geest en meer concentratie
- om uw grenzen te respecteren en niet te hervallen in slechte gewoontes
- voor meer vitaliteit en levenslust
- bijkomende ondersteuning bij burn-out – Geen geneesmiddel



Mix Piekeren

- tegen overmatig piekeren en spanningen in het hoofd
- om de geest rustiger te maken
- om positiever te denken
- om niet meteen het ergste te vrezen
- voor meer vertrouwen dat alles goed kan komen

4. Bachbloesems ondersteuning gezondheid



Mix Afslanken

- minder drang naar zoet, snacks en tussendoortjes
- meer wilskracht om jouw eetgewoontes te veranderen
- gemakkelijker weerstaan aan verleidingen
- zelfdiscipline, motivatie en doorzettingsvermogen om vol te houden
- geen schuldgevoelens als je eens zondigt
- minder stress, meer geduld



Mix Stoppen met roken

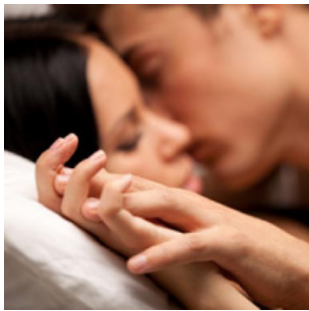
- om gemakkelijker te stoppen met roken
- voor meer doorzettingsvermogen, motivatie en wilskracht
- vermindert de drang naar een sigaretten
- om de moed niet te verliezen als het niet meteen lukt
- voor meer geduld, minder stress en rustiger te worden
- tegen eventuele ontwenningsverschijnselen





Mix Minder alcohol

- om te minderen of stoppen met drinken
- zorgt voor meer motivatie en doorzettingsvermogen
- vermindert de drang alcohol
- om gemakkelijker te weerstaan aan de verleiding van alcohol
- zorgt voor een beter zelfbeeld en zelfvertrouwen zodat je je ook 'goed' voelt zonder alcohol



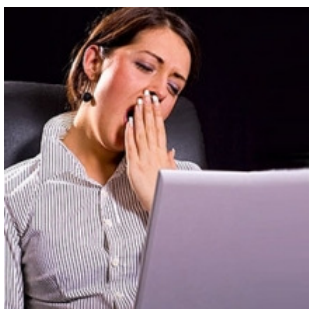
Mix Beter libido

- om je libido te verbeteren
- om meer open staan voor genot en fysiek contact
- voor een beter zelfbeeld en minder schaamtegevoelens
- om nare gebeurtenissen of ervaringen te verwerken
- minder spanningen en stress



Mix Beter slapen

- algemene ondersteuning voor een betere nachtrust
- voor een rustige ontspannen geest om sneller in te slaap vallen
- voor slechte slapers die moeilijk inslapen of veelvuldig wakker worden
- minder angst, stress en spanningen. Ook bij nachtmerries.
- tegen piekeren en overbezorgdheid waardoor je de slaap niet kan vatten



Mix Vermoeidheid

- om weer energie en fut te krijgen
- voor meer stressbestendigheid en innerlijke rust
- om minder te piekeren en zo beter te slapen
- om je krachten te doseren en je grenzen te respecteren
- om het maandagmorgengevoel te stoppen



Mix Bloeddruk

- om stress te verminderen en zo de doorstroming te verbeteren
- tegen zenuwachtigheid, gejaagdheid en angst
- om minder te piekeren
- om irritatie en prikkelbaarheid te stoppen
- ondersteunt bij hoge bloeddruk door stress - Geen geneesmiddel



Mix Allergieën

- minder stress en spanningen
- meer innerlijke rust wat de werking van het immuunsysteem bevordert
- een betere nachtrust en meer energie.
- bijkomende ondersteuning bij allergieën - Geen geneesmiddel



Mix Pijnklachten

- voor meer stressbestendigheid (=minder spierspanning)
- meer innerlijke rust = een betere weerstand en minder pijnklachten
- voor meer optimisme, minder frustratie
- ondersteunt ook bij fibromyalgie, migraine, spier- en gewrichtspijn door stress en spanningen te verminderen - Geen geneesmiddel



Mix Spijsvertering

- minder spanningen en zenuwachtigheid
- meer stressbestendigheid
- zorgt voor een ontspannen zenuwstelsel
- meer innerlijke rust = een betere spijsvertering en stoelgang
- ondersteunt ook bij maag en darmproblemen door stress en spanningen of prikkelbare darmen – Geen geneesmiddel



5. Bachbloesems voor vrouwen



Mix Menopauze

- minder opvliegers en opwellingen
- een betere slaap en meer energie
- minder wisselende stemmingen en emotionele buien
- meer optimisme, opgewektheid en verdraagzaamheid
- om het gewicht onder controle te houden
- een beter zelfbeeld en meer zelfaanvaarding



Mix Menstruatie en PMS

- minder irritatie en prikkelbaarheid
- een betere slaap en meer energie
- minder sombere en neerslachtige gevoelens
- minder angstgevoelens
- stopt wisselende stemmingen
- voorkomt huilbuien



Mix Zwanger worden

- minder stress = beter werkend voortplantingssysteem
- voor meer geduld en vertrouwen en er blijven in te geloven
- om niet verbitterd te raken en de moed niet te verliezen als het niet meteen lukt
- tegen boosheid, frustratie of jaloezie bij wie het wel onmiddellijk lukt



Mix Zwangerschap

- om de zwangerschapsperiode te ondersteunen
- voor meer kalmte en emotionele stabiliteit
- voor een betere nachtrust en meer energie
- voor minder (over)bezorgdheid om de baby
- tegen prikkelbaarheid en wisselende stemmingen
- voor geduld en vertrouwen



6. Bachbloesems bij neerslachtingheid



Mix Neerslachtingheid

- verdrijft neerslachtige en sombere gedachten
- stopt verdriet en wanhoop
- stopt wisselende stemmingen
- om nare gebeurtenissen te verwerken
- om opnieuw zin te krijgen in het leven
- bijkomende ondersteuning bij depressie – Geen geneesmiddel



Mix Wisselende stemmingen

- stopt wisselende stemmingen
- zorgt voor meer stabiliteit en emotioneel evenwicht
- stopt prikkelbaarheid en opvliegendheid en woedeaanvallen
- tegen plotse impulsiviteit en labiel gedrag



Mix Overlijden verwerken

- om het rouwproces te ondersteunen
- voor minder verdriet en wanhopige gevoelens
- om de shock van het overlijden te verwerken
- om niet weg te glijden in een depressie
- om de overledene te kunnen 'loslaten'
- om opnieuw openstaan voor vreugde en plezier



Mix Liefdesverdriet

- het verwerken van de relatiebreuk
- om het verleden los te laten
- stop verdriet en somberheid
- om heimwee te stoppen en de ex partner los te laten
- stopt jaloerse gevoelens, boosheid en wrok

7. Bachbloesems bij diverse obstakels



Mix Zelfvertrouwen

- stop minderwaardige gevoelens en complexen
- geeft meer zelfvertrouwen
- stopt stress, nervositeit en verlegenheid.
- voorkomt faalangst.



Mix Jaloezie en achterdocht

- stopt jaloersheid en afgunst
- stopt achterdocht en wantrouwen
- om nare ervaringen te verwerken
- voor minder twijfel en pessimisme
- niet altijd het slechtste denken



Mix Opvliegend

- meer zelfbeheersing en minder opvliegendheid
- meer innerlijke rust en de kalmte kunnen bewaren
- meer geduld en minder prikkelbaar
- minder gejaagdheid en frustratie



Mix Motivatie

- een frisse, heldere geest
- meer daadkracht, ambitie en motivatie
- om optimistisch te blijven, ook bij een tegenslag
- voor stressbestendigheid en evenwichtigheid

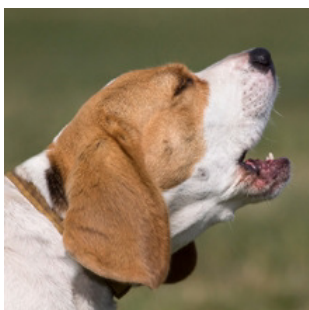


8. Bachbloesems voor honden



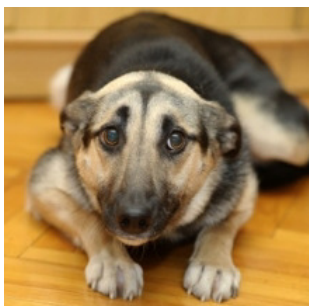
Mix Onzindelijkheid

- om sneller zindelijk te worden
- neemt angst en spanningen weg
- zorgt voor meer zelfvertrouwen
- zorgt voor meer rust en kalmte
- voor meer stressbestendigheid



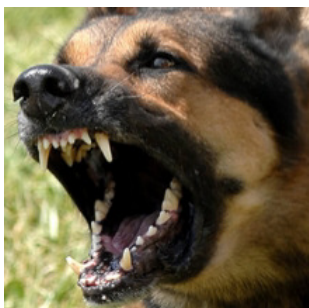
Mix Overmatig Blaffen

- om nood aan aandacht te verminderen
- om angst en stress weg te nemen
- om jouw hond rustiger te maken
- om minder snel te panikeren of tegen extreem territoriaal gedrag



Mix Stress en Angst

- stopt angst en stress bij je hond
- om rustiger en kalmer te worden
- om paniecreacties te stoppen
- om nare ervaringen te verwerken
- om minder te schrikken bij harde geluiden (ook vuurwerkangst)



Mix Agressie

- om nare gebeurtenissen te verwerken
- om rustiger en kalmer te worden
- meer stressbestendigheid
- meer vertrouwen en verdraagzaamheid
- minder agressief gedrag

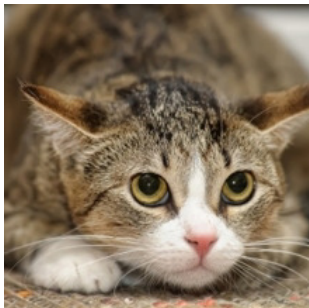


9. Bachbloesems voor katten



Mix Onzindelijkheid

- om jouw kat zindelijk te maken
- minder stress en spanningen
- minder frustratie
- om traumatische ervaringen te verwerken
- helpt ook bij katers die sproeien in en rond de woning



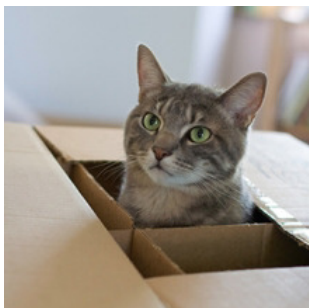
Mix Stress en Angst

- maakt jouw kat rustiger
- minder gestrest
- neemt angst en spanningen weg
- om 'veranderingen' beter aan te kunnen
- om zich minder bedreigd te voelen



Mix Agressie

- maakt jouw kat rustiger
- minder agressief en territoriaal
- neemt angst en spanningen weg
- zorgt voor meer zelfzekerheid
- zorgt voor minder dominantie
- meer acceptatie voor andere mensen en dieren



Mix Verhuis

- om de nieuwe omgeving gemakkelijker te accepteren
- minder stress en spanningen
- om het 'trauma' van de plotse verhuis te verwerken
- minder frustratie
- minder 'heimwee' (ook minder snel weglopen)

10. Bachbloesems voor Paarden



Mix Stress en Angst

- om jouw paard rustiger te maken
- om minder stress en angst te ervaren
- om 'veranderingen' beter aan te kunnen
- om zich minder bedreigd te voelen
- **ook bij angst tijdens het vervoer in een paardentrailer**



Mix Koppigheid bij paarden

- meer volgzzaamheid en gehoorzaamheid
- minder koppigheid
- minder dominantie
- minder weerbarstigheid of agressie

11. Bachbloesems op maat

Soms is er sprake van meerdere obstakels of klachten. In zo'n geval zal een samenstelling op maat een betere keuze zijn. Hierbij worden de bloesemremedies geselecteerd op basis van de persoonlijke situatie, emoties en karakter.

Wil je graag weten welke bachbloesem-samenstelling meest geschikt is voor jou ?

Doe dan de GRATIS test op www.bachbloesems.eu

Liever een persoonlijke afspraak ? U kan op afspraak terecht in mijn praktijk te Waregem.
Om een afspraak vast te leggen kan u best telefonisch contact nemen op **0485.536.434**

(Maandag tot Vrijdag van 8:30 tot 20:00 / Zaterdag van 10:00 tot 16:00 / Zondag van 10:00 tot 12:00)



De 10 meest gestelde vragen

1. Hebben Bachbloesems bijwerkingen ?

Neen! Bachbloesems zijn **100% vrij van bijwerkingen**. Dat maakt de therapie uniek in vergelijking met klassieke homeopathie of geneesmiddelen. Ze hebben geen farmacologisch actieve stoffen en tasten het lichaam niet aan. Zodoende is er ook **geen gevaar voor overdosering** of kunnen ze **zonder risico naast gewone medicatie** worden gebruikt.

2. Hoe snel heb je resultaat met Bachbloesems ?

Dat verschilt van persoon tot persoon. Maar de meeste mensen ervaren reeds **na enkele dagen tot weken** een merkbare verbetering. Bij kinderen en dieren zien we over het algemeen snelst resultaat.

3. Wat is het verschil met flesjes uit de winkel ?

In de winkel verkoopt men flesjes met 1 bachbloesemremedie. (Vb Agrimonie) De meeste mensen hebben echter niet genoeg met één remedie. **Mijn samenstellingen bestaat uit meerdere bloesem remedies** die elk inwerken op een specifieke klacht of emotie.

4. Hoeveel huismixen mag ik combineren ?

Ik adviseer om **maximaal 2 verschillende huismixen** te gebruiken op het zelfde moment. Het raadzaam om deze afwisselend in te nemen. *Vb om 8:00 mix1, om 10:00 mix2, om 12:00 mix1, ...* Nood aan meer dan 2 huismixen ? Neem dan contact en dan kijk ik voor een samenstelling op maat.

5. Zijn Bachbloesems geschikt voor kinderen ?

Zeker! Bachbloesems worden zelfs gegeven aan pasgeboren baby's. Kinderen hebben over het algemeen zelfs sneller resultaat met Bachbloesems. Dat komt omdat storende obstakels of onverwerkte emoties nog niet zo diep ingewerkt zijn als bij volwassenen. **Bachbloesems hebben bovendien een neutrale smaak** en worden dus gemakkelijk ingenomen.

6. Zijn Bachbloesems geschikt tijdens de zwangerschap ?

Ja! De zwangerschap brengt heel wat hormonale veranderingen en stress met zich mee. Heel wat



vrouwen nemen Bachbloesems tijdens de zwangerschap waardoor ze minder gespannen zijn.
Dit komt moeder en kind ten goede!

7. Waarom vind ik geen 'mixnummers' terug ?

Deze nummers hebben op zich **niets met Bachboesemtherapie te maken** en verschillen van therapeut tot therapeut. Waar de ene zijn mix nr 55 noemt is het bij een andere mix nr 50 en bij nog een andere nr 03. Persoonlijk vind ik dat dit enkel tot verwarring kan leiden en werk ik dan ook niet met nummers maar met specifieke benamingen.

8. Hoe lang moet ik Bachbloesems gebruiken ?

Dat verschilt van persoon tot persoon en merk je zelf het best. Ik heb klanten die ze één maand nemen en zich 'sterk' genoeg voelen om zonder verder te gaan. Bij obstakels die al iets langer aanslepen kan het aangewezen zijn om ze **3 maanden te nemen voor een optimaal resultaat**.

Bij 'chronische' of 'langdurige' obstakels als menopauze, puberteit, ... kan je deze blijven nemen zo lang je dat wenst. **Bachbloesems zijn niet schadelijk bij langdurig gebruik.**

9. Hoeveel remedies mag ik in een maatmix gebruiken ?

Algemeen wordt gesteld om **maximaal 6 tot 7 remedies** met elkaar te combineren in één samenstelling. Ik heb echter al verschillende samenstellingen gemaakt met 8 of 9 remedies waarbij de resultaten net zo goed waren.

10. Moet ik 'geloven' in Bachbloesems opdat ze werken ?

Nee! Sceptici wijten de werking aan een placebo-effect. M.a.w. doordat men hoopt zich beter te voelen voelt men zich ook beter. Echter gebeurt het slechts zelden dat iemand in eerste lijn naar Bachbloesems grijpt. Veelal heeft men al andere middelen of therapieën geprobeerd. Het is dan maar de vraag waarom uitgerekend de Bachbloesems voor een placebo zorgen en eerdere pogingen of middelen niet.

Daarnaast worden Bachbloesems ook aan kleine kinderen, maar nog belangrijker, ook aan dieren (honden, katten, paarden) gegeven bij stress, angst, ... en meestal met positieve resultaten.

In zo'n gevallen kan men niet verwijzen naar een placebo gezien kleine kinderen, maar zeker dieren, niet weten wat of waarom men het inneemt.

Je hoeft bijgevolg niet te 'geloven' in de werkingen van Bachbloesems.

Nog andere vragen ?

Neem dan vrijblijvend contact met mij via mail: Stijn@bachbloesems.eu



Overzicht van de 38 plantenremedies

Hieronder beschrijf ik de 38 Bachbloesem remedies en voor welke klachten of obstakels ze kunnen helpen. Het betreft uiteraard slechts een beknopte en algemene omschrijving gezien de meeste remedies (of combinatie van remedies) nog bij meer situaties en klachten kunnen gebruikt worden.

1 Agrimony / Agrimonie

Latijnse naam: Agrimonia eupatoria

- Ontkennen van zorgen en problemen
- Zorgen verbergen achter een vrolijk masker
- Angst voor eenzaamheid, altijd gezelschap nodig
- Drang naar genotsmiddelen (eten, drinken, roken...)
- Vermijden van ruzies en conflicten
- Probeert ondanks zorgen anderen op te vrolijken

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
moeilijk inslapen, knarsetanden, nachtmerries, rug- en schouderklachten.



"Durf de confrontatie met problemen aan"

2 Aspen / Ratelpopulier

Latijnse naam: Populus tremula

Deze Bachbloesemremedie werkt o.a. bij:

- Ongegronde gevoelens van angst en onheil
- Angst voor het donker, dood, alleen zijn
- Angst voor spoken, geesten, bovennatuurlijke krachten
- Het gevoel hebben dat er onheil in de lucht hangt
- Aantrekking tot en ook angst voor het occulte en bijgeloof
- Paranoïa en waanvoorstellingen
- Nare dromen en nachtmerries

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
misselijkheid, maagklachten, krop in de keel, etc.



"Helpt om onbestemde angst te overwinnen"



3 Beech / Beuk

Latijnse naam: Fagus sylvatica

- Onverdraagzaamheid en arrogantie
- Voor wie vaak vooroordelen heeft
- Voor wie moeite heeft met mensen die 'anders' zijn
- Voor wie zich vaak stoort aan tekortkomingen van anderen
- Neiging om anderen streng te veroordelen
- Betweterig en superioriteitsgevoelens

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
benauwdheid, drukkend gevoel op de borst, peesontstekingen, etc.



"Voor meer begrip en verdraagzaamheid"

4 Centaury / Duizendguldenkruid

Latijnse naam: Centaurium umbellatum

- Gebrek aan assertiviteit
- Voor wie moeilijk neen kan zeggen
- Voor wie weinig wilskracht heeft
- Voor wie zich steeds wegcijfert voor anderen
- Voor wie de neiging heeft zich te binden of onderwerpen
- Gemakkelijk slachtoffer voor egoïsten

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
vermoeidheid en futloosheid (denk ook aan Olijf)



"meer wilskracht en assertiviteit"

5 Cerato / Loodkruid

Latijnse naam: Ceratositgma Willmottiana

- Bij wantrouwen en twijfel aan eigen capaciteiten
- Voor wie niet in staat is om zelf beslissingen te nemen
- Voor wie vaak behoefte heeft aan raad, ook voor futuliteiten
- Voor wie zich gemakkelijk laat leiden door mode en trends
- Voor wie de neiging heeft om gedragingen van anderen te imiteren
- Bij kinderen die op proefwerken goede antwoorden doorhalen

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
hoofdpijn en spanningshoofdpijn



"Voor meer vertrouwen in eigen intuïtie of gevoel"



6 Cherry Plum / Kerspruim

Latijnse naam: Prunus cerasifera

- Bij ongegrond verlies van de zelfbeheersing
- Bij plotse woedeuitbarstingen
- Voor wie op de rand van een zenuwzinking staat
- Bij angst om anderen iets aan te doen
- Bij waanideeën, waanvoorstellingen, zelfmoordgedachten, etc.
- Bij het afkicken van verslavingen

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als: slapeloosheid, constipatie, nerveuse tik, bedwateren, etc.



“Voor meer zelfbeheersing en ontspanning”

7 Chestnut Bud / Kastanjeknop

Latijnse naam: Aesculus hippocastanum

- Bij verstrooidheid en gebrek aan concentratie
- Intelligent maar vaak afwezig en afgeleide aandacht
- Voor wie steeds nieuwe zaken start zonder de vorige af te werken
- Voor wie niet leert uit fouten, steeds dezelfde fouten maakt
- Voor wie blijft hangen in oude en slechte gewoontes
- Bij een gebrekkig observatie of oriëntatievermogen

Deze remedie helpt ook bij: kinderen met ADHD en ADD voor het gebrek aan concentratie.



“Voor meer opmerkzaamheid en het leren uit fouten”

8 Chicory - Wilde Chicorei

Latijnse naam: Cichorium intybus

- Bij mensen die geven om iets terug te krijgen (vb liefde)
- Voor wie bezitterig en manipulatief is naar zijn naasten toe
- Voor wie voor alles een complimentje verwacht
- Voor wie gebruik maakt van affectieve of emotionele chantage
- Bij verstikkende afhankelijkheid en verlatingsangst
- De 'moederkloek' die haar kinderen niet kan loslaten
- Voor wie zich snel afgewezen of gepasseerd voelt

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als: hartritme stoornissen, constipatie, rugpijn, etc.



“Leren geven zonder iets terug te verwachten”



9 Clematis / Bosrank

Latijnse naam: Clematis vitalba

- Bij onoplettendheid en verstrooidheid
- Bij een gebrek aan concentratie
- Voor het type 'verstrooide professor'
- Bij ijle gevoelens in het hoofd of gevoel om flauw te vallen
- Bij dagdromers die soms ook luchtkastelen bouwen
- Bij extreme creativiteit, niet uit te voeren creaties

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
slechte bloedsomloop, lusteloosheid, etc.



*“Voor meer belangstelling
in het hier en nu”*

10 Crab Apple / Appel

Latijnse naam: Malus pumila

- Bij schaamte en onzekerheid over uiterlijk
- Bij overdreven drang naar orde en netheid
- Bij overmatige persoonlijke hygiëne en zelfs smetvrees
- Bij zelfafkeer (vb bij huiduitslag, acne, psoriasis)
- Bij muggenzifterij en perfectionisme
- Bij overdreven aandacht voor details

Deze remedie kan ook gebruikt worden bij:
Zelfreiniging, huiduitslag, ontwenningssymptomen



*“Om alles in de juiste
verhouding te zien”*

11 Elm / Iep

Latijnse naam: Ulmus procera

- Bij het gevoel om een verantwoordelijkheid niet aan te kunnen
- Bij twijfel of men een taak tot een goed eind zal kunnen volbrengen
- Voor wie zich niet opgewassen ziet tegen bepaalde taken
- Bij verlies van zelfvertrouwen als iets niet meteen lukt
- Bij tijdelijke uitputting door groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Bij acute overbelasting door te veel verantwoordelijkheden

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
pijn aan de schouders, nek en knieën.



*“Om verantwoordelijkheden
beter aan te kunnen”*



12 Gentian / Gentiaan

Latijnse naam: Gentianella amarella

- Voor wie snel ontmoedigd is, zelfs bij kleine tegenslag
- Voor de eeuwige scepticus en twijfelaar
- Bij pessimisme en zwartkijken
- Bij gebrek aan hoop en vertrouwen
- Bij een reactieve depressie (oorzaak gekend)
- Bij iemand die snel en gemakkelijk teleurgesteld is

Deze remedie helpt ook bij:
bij mensen voor wie geldt: 'eerst zien en dan geloven'.



*“Om door te zetten bij
een tegenslag”*

13 Gorse / Gaspeldoorn

Latijnse naam: Ulex europaeus

- Voor wie geen hoop meer heeft op beterschap
- Bij chronische aandoeningen en ziekten zonder verbetering
- Voor wie de moed verliest bij een kleine terugval
- Voor wie overtuigt is dat enkel een wonder hen nog kan helpen
- Voor wie zich berust in diens lot
- Voor wie alle vertrouwen in de goede afloop heeft verloren

Deze remedie helpt ook:
ter ondersteuning van chronische aandoeningen.



*“Voor meer vertrouwen en
hoop op goede afloop”*

14 Heather / Struikheide

Latijnse naam: Calluna vulgaris

- Bij mensen met een egocentrische instelling
- Voor wie moeilijk kan luisteren en altijd aan het woord is
- Voor wie altijd 'publiek' en 'luisteraars' nodig heeft
- Voor wie zinnen vaak met 'IK' beginnen
- Voor wie niet alleen kan zijn en vaak de aandacht opeist
- Voor wie neiging heeft om zaken te overdrijven

Deze remedie helpt ook bij:
hypochondrie (angst voor ziekten)



*“Voor minder egocentrisme
en meer empathie”*



15 Holly / Hulst

Latijnse naam: Ilex aquifolium

- Bij wraakgevoelens en leedvermaak
- Bij jaloezie en afgunst
- Bij achterdocht en wantrouwen
- Voor wie zich snel gekrenkt voelt
- Voor wie snel driftig en humeurig is

Holly is één van de 2 zoekerbloemetjes

Wie maar geen keuze kan maken welke remedies men nodig heeft, of vindt dat ze allemaal van toepassing zijn kan best een periode Wild Oat (voor introverte personen) of Holly (voor extraverte personen) nemen. Hierdoor krijgt men de juiste inzichten welke Bachbloesems geschikt zijn.



“Voor meer vertrouwen”

16 Honeysuckle / Kamperfoelie

Latijnse naam: Lonicera caprifolium

- Bij gebrek aan interesse in het heden of de toekomst
- Voor wie het verleden ophemelt en verheerlijkt
- Bij het overdreven ophemelen van een overledene of ex-partner
- Bij het verlangen om eens volledig opnieuw te kunnen starten
- Voor wie negatieve gebeurtenissen niet kan loslaten
- Voor wie vaak spijt heeft van gemiste kansen in het leven
- Bij heimwee en nostalgie

Deze remedie helpt ook bij:

bij liefdesverdriet, kinderen die heimwee hebben op kamp of internaat



“Helpt verwerken en het verleden los te laten”

17 Hornbeam / Haagbeuk

Latijnse naam: Carpinus betulus

- Bij een 'maandagmorgengevoel'
- Voor wie zich nooit uitgerust voelt
- Voor wie zich al moe voelt bij het denken aan een bepaalde taak
- Voor wie vaak behoefte heeft aan stimulerende middelen
- Voor wie zich vermoeider voelt bij het opstaan dan bij het gaan slapen
- Bij gebrek aan concentratie en motivatie door mentale leegte

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
vermoeide ogen, hoofdpijn, slappe ledematen en spieren.



“Laat een frisse wind door je geest waaien”



18 Impatiens / Reuzenbalsemien

Latijnse naam: Impatiens glandulifera

- Bij gejaagdheid en ongeduld
- Bij prikkelbaarheid
- Voor wie liever alleen werkt omdat het ander 'te traag' gaat
- Voor wie zich frustreert bij wachten in een rij, file, etc.
- Voor wie moeilijk kan stilzitten en altijd in de weer is
- Bij mensen die snel praten, eten, drinken
- Voor wie zeer snel opvliegt maar even snel weer afkoelt

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
vermoeide ogen, hoofdpijn, slappe ledematen en spieren.



*“Voor meer geduld
en kalmte”*

19 Larch / Lariks

Latijnse naam: Larix decidua

- Bij een gebrek aan zelfvertrouwen
- Bij faalangst
- Bij minderwaardigheidsgevoelens of complexen
- Voor wie bij voorbaat denkt dat iets niet kan lukken
- Voor wie alles op de lange baan schuift en uitstelt
- Bij passieve mensen door de overtuiging dat ze niets kunnen
- Voor wie zich nutteloos en te min voelt

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
impotentie, laag libido, alcohol-, medicijn- en drugsverslaving.



“Voor meer zelfvertrouwen”

20 Mimulus / Maskerbloem

Latijnse naam: Mimulus guttatus

- Bij concrete angst en fobieën (vb hoogtevrees, vliegangst, etc.)
- Bij verlegen en teruggetrokken mensen
- Bij innerlijk onzekere mensen
- Bij overgevoeligheid voor geluid, licht, koude, etc.
- Bij een gebrek aan assertiviteit
- Bij spanningen en stress

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
blozen, zweten, zwakke weerstand, etc.



“Verdrijft angst en fobieën”



21 Mustard / Herik

Latijnse naam: sinapis arvensis

- Bij plotse somberheid zonder reden of aanleiding
- Bij een endogene depressie (oorzaak niet gekend)
- Bij verdriet
- Bij innerlijke leegte
- Bij melancholie
- Voor wie zich geïsoleerd en naar binnen gekeerd voelt

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als: hoofdpijn, slapeloosheid, haaruitval, seksuele problemen.



"Om sombere gevoelens te verdrijven"

22 Oak / Eik

Latijnse naam: Quercus robur

- Bij bovenmenselijke vasthoudendheid en volharding
- Voor wie werkt tot ze er bij neervallen, workaholics
- Bij overdreven plichtsgevoel en verantwoordelijkheidsgevoel
- Voor wie de behoefte aan rust en ontspanning negeert
- Voor wie klachten door overdaad en over-inspanning negeert
- Voor wie nooit hulp wil vragen

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als: totale uitputting.



"Om uw grenzen te bewaken"

23 Olive / Olijf

Latijnse naam: Olea europaea

- Bij totale uitputting
- Bij fysieke en mentale vermoeidheid
- Bij veel behoefte aan slaap
- Tijdens periodes waar rust en voldoende slaap ontbreken
- Na een langdurige innerlijke tweestrijd
- Bij burn-out en chronische vermoeidheid

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als: totale lichamelijke en geestelijke afmatting.



"Voor meer energie"



24 Pine / Den

Latijnse naam: Pinus sylvestris

- Bij overdreven schuldgevoelens
- Bij onnodige zelfverwijten
- Voor wie gemakkelijk een slecht geweten heeft
- Voor wie snel de schuld op hem neemt
- Voor wie zich altijd 'medeverantwoordelijk' voelt
- Voor wie meer oog heeft voor eigen beperkingen dan vaardigheden
- Voor wie zonder protest een onterechte sanctie ondergaat

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
spanning en stijfheid.



*"Voor minder zelfverwijt
en schuldgevoelens"*

25 Red Chestnut / Rode Kastanje

Latijnse naam: Aesculus carnea

- Voor wie overdreven bezorgd of beschermend is voor zijn naasten
- Voor wie altijd meteen het ergste vreest
- Voor wie anderen tot vervelens toe tot voorzichtigheid aanmaant
- Bij doembeelden van dood, ongeluk, ziekte van naasten
- Voor wie zaken overdrijft. Verkoudheid is bijna een longontsteking.
- Voor wie zijn kinderen overdreven beschermt

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
Piekeren en onrust bij banale onregelmatigheden. Vb: wanneer de partner een kwartier te laat is vreest men al meteen een dodelijk ongeval.



"Tegen overbezorgdheid"

26 Rock Rose / Zonneroosje

Latijnse naam: Helianthemum nummularium

- Bij plotse paniek of zelfs doodsangst
- Bij verlamming van schrik
- Bij nachtmerries waarbij men badend in het zweet opschrikt
- Bij paniek in een acute crisissituatie (vb ongeval)
- Voor wie extreem snel panikeert
- Voor wie bij het minste opschrikt (vb een deurbel)

Deze remedie helpt ook goed bij:
behandeling van paniekaanvallen en angstaanvallen



*"Voor meer moed en
kalmte bij paniek"*



27 Rock Water / Bronwater

Betreft geen plantenremedie maar zuiver water uit een natuurlijke bron te midden van bomen, planten, wind en zonlicht.

- Voor wie enorm hard en streng is voor zichzelf
- Voor wie tot elke prijs de perfectie nastreeft
- Voor wie zeer moeilijk kan genieten
- Bij ontevredenheid over de eigen persoon
- Bij principiële zelfdiscipline
- Voor wie niet afwijkt van strenge regimes of schema's

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als: reumatische klachten, stijfheid, gewrichtspijn, libido problemen



“Open staan voor meer levensvreugde”

28 Scleranthus / Hardbloem

Latijnse naam: Scleranthus annuus

- Bij aarzeling en besluiteloosheid
- Voor wie nooit kan kiezen tussen twee of meer opties
- Bij stemmingswisselingen
- Voor wie zich gemakkelijk laat ompraten
- Voor wie maar niet tot een besluit kan komen
- Bij wispelturigheid en soms labiel gedrag

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als: misselijkheid, reisziekte (wagenzieke, zeezieke, luchtzieke), afwisselend stoelgangpatroon, afwisselende eetlust, etc.



“Helpt om knopen door te hakken”

29 Star of Bethlehem / Vogelmelk

Latijnse naam: Ornithogalum umbellatum

- Bij een onverwerkte shock of trauma
- Bij plots en intens verdriet (vb liefdesverdriet, overlijden,...)
- Tijdens de bevalling
- Onmiddellijk na de geboorte voor de mama en het kindje
- Bij psychosomatische aandoeningen

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als: fridigiteit, krop in de keel, onzekere lichaamstaal. Ook bij therapie-resistentie kan deze remedie helpen gezien deze ook blokkades opheffen die zich in het onderbewustzijn afspeelen.



“Helpt om te verwerken”



30 Sweet Chestnut / Tamme kastanje

Latijnse naam: Castanea sativa

- Voor wie aan de grens van zijn eigen draagvermogen is
- Bij totale wanhoop en uitzichtloze situaties
- Voor wie zich voelt alsof men met de rug tegen de muur staat
- Voor wie het geloof in alles en iedereen kwijt is
- Bij hevige mentale stress
- Bij ondraaglijke eenzaamheid

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
Het gevoel dat niets nog kan helpen, alles verloren is.



“Verdrijft wanhoop”

31 Vervain / Ijzerhard

Latijnse naam: Verbena officinalis

- Bij fanatisme waarbij men anderen kost wat kost wil overtuigen
- Overdreven idealisme, wereldverbeteraars
- Voor wie roofoverval pleegt op eigen lichaam uit overenthousiasme
- Martelaarschap, bereidheid om offers te brengen voor de 'goede zaak'
- Bij zenuwachtigheid, onrust en slapeloosheid
- Bij hyperactieve kinderen die maar niet in bed te krijgen zijn

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
Veel spanning op de spieren en slapeloosheid.



“Gezond enthousiasme in plaats van fanatisme”

32 Vine / Wijnstok

Latijnse naam: Vitis vinifera

- Bij overdreven dominantie met bazige trekken
- Overzelfzeker en ambitieus, gaat over lijken op zakelijk vlak
- Wil altijd gelijk hebben
- Autoritair, duldt geen tegenspraak
- Remt de ontplooiing van naasten door dominantie
- Het type 'baas' dat heerst met een ijzeren vuist

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
hoge bloeddruk, verharding van de slagaders, stijver spieren, etc.



“Leiden in plaats van heersen”



33 Walnut / Walnoot

Latijnse naam: Juglans regia

- Voor wie zich niet kan aanpassen aan nieuwe situaties
- Voor wie gemakkelijk te beïnvloeden is ondanks eigen ideeën
- Voor wie vastroest in oude patronen
- Voor wie gevoelig is voor 'geladen sferen'
- Voor wie moeite heeft met bijv. nieuwe school, verhuis, scheiding

Deze remedie is eveneens geschikt voor:

ondersteuning bij het stoppen met roken alsook nieuwe fases in het leven zoals puberteit, menopauze, zwangerschap, pensioen, midlife,...



“Voor een nieuwe start”

34 Water Violet / Waterviolier

Latijnse naam: Hottonia palustris

- Voor wie moeite heeft om gevoelens te uiten
- Voor wie overdreven afstandelijk en gereserveerd is
- Voor wie anderen moeilijk in vertrouwen neemt
- Voor wie soms verwaand en hoogmoedig overkomt
- Bij koele en trotse afstandelijkheid
- Bij weinig inlevingsvermogen en overdreven rationele houding

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
reumatische klachten en gewrichtspijn



“Voor meer openheid en toegankelijkheid”

35 White Chestnut / Paardenkastanje

Latijnse naam: Aesculus hippocastanum

- Bij innerlijke dialogen en discussies
- Bij eindeloos gepieker en malende gedachten
- Bij gebrek aan concentratie door piekeren
- Voor wie niet kan slapen door de gedachtenstroom
- Bij een overactieve en onrustige geest
- Bij slaapproblemen

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
spanningshoofdpijn, ticks, tandenknarsen, nagelbijten, slapeloosheid



“Stopt gepieker en zorgelijke gedachten”



36 Wild Oat / Ruwe Dravik

Latijnse naam: Bromus ramosus

- Voor mensen met '12 stielen en 13 ongelukken'
- Bij vage ambities en verwarring over eigen levensdoel
- Bij vage klachten die in geen enkel ziektebeeld passen
- Voor wie niet kan afmaken waarmee men is begonnen
- Bij talentvolle personen die hun capaciteiten niet benutten

Wild Oat is één van de 2 zoekerbloemetjes

Wie maar geen keuze kan maken welke remedies men nodig heeft, of vindt dat ze allemaal van toepassing zijn kan best een periode Wild Oat (voor introverte personen) of Holly (voor extraverte personen) nemen. Hierdoor krijgt men de juiste inzichten welke Bachbloesems geschikt zijn.



"Om prioriteiten te stellen"

37 Wild Rose / Hondсроos

Latijnse naam: Rosa canina

- Bij onverschilligheid en apatische houding
- Voor wie vreugde noch verdriet ervaart
- Voor weinig interesses, hobby's of passie's heeft
- Bij futloosheid zonder reden
- Bij gebrek aan motivatie
- Bij capitulatie, 'het is nu toch zo', 'het zit in de genen', etc.

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
vermoeidheid zonder aanleiding of inspanning



"Voor meer motivatie"

38 Willow / Wilg

Latijnse naam: Salix vitellina

- Bij zelfbeklag en verbittering
- Voor wie anderen de schuld geeft van diens problemen
- Bij woede en wrokgevoelens
- Voor wie enkel oog heeft voor het slechte van iemand
- Voor wie zich altijd het slachtoffer voelt van alles en iedereen
- Voor wie ruzie stookt uit onvrede met eigen situatie

Deze gemoedstoestanden kunnen klachten veroorzaken als:
dikke darmontsteking, spijsverteringsproblemen, buikpijn



"Voor meer aanvaarding"

